



健康たーんと

参加者大募集

サポーター養成講座



楽しみながら汗をかき、自分自身も地域の方も元気になる活動をしてみませんか？

地域の皆さんで、はつらつとした毎日を過ごし、いつまでも住み慣れたまちで暮らしましょう。

講師

健康たーんとクラブ

田川地区 PTOTST 連絡協議会 会長



竹下 真大氏

ポイント

運動しやすい服装で、水分補給ができるように飲み物を持ってきてください。

期 日	講座内容	場 所
① 10月18日(水)	田川の高齢社会の現状と問題点（講義）	田川市民会館
② 10月25日(水)	体力筋力チェックと介護予防体操（講義と実技）	（講堂）

- 時 間 13:30～15:00
- 場 所 田川市民会館（講堂）
- 対象者 年齢問いません。どなたでもご参加いただけます。
介護予防に関心がある人
地域活動に関心のある人
過去にこの養成講座を受講され、再度受講希望のある人
- 参加費 無料
- 定 員 30名 ※定員数になり次第、募集を締め切らせていただきます。
- 申込方法 お電話にてお申込みください。

NPO 法人 健康たーんとクラブ 事務局

0947-49-1050

【受付時間】月曜～金曜（平日）
（8:30～17:00）

参加者の感想

今まで、参加した皆さんからの感想です。

自分の健康づくり
のために受講しま
した。

思ったより老化が
進んでいることに
ショックを受けま
した。

90歳でも体力
アップができると
聞いて勇気づけら
れました。

健康寿命アップを
目指して頑張るぞ。

自分一人でもでき
る体操がとても参
考になりました。

地域のつながりや
交流が必要だと思
いました。

新聞やニュースで聞い
ていた高齢化社会の問
題を身近に感じるこ
と
ができました。

